

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа № 1»

Методические рекомендации:
**«Особенности структуры системы подготовки
юных хоккеистов в спортивных школах»**

Выполнил:
тренер-преподаватель
Габидулин Р.Р
МАУ ДО «СШ № 1»

г. Прокопьевск, 2023

Оглавление:

1. Многолетний процесс обучения	3
2. Основы обучения юных хоккеистов.	4
2.1. Спортивная тренировка.	4
2.2. Физическая подготовка в хоккее.	5
2.3. Особенности развития основных двигательных качеств у юных хоккеистов.	5
2.4. Особенности развития быстроты у юных хоккеистов.	6
2.5. Особенности развития выносливости у юных хоккеистов.	7
2.6. Особенности развития гибкости у юных хоккеистов.	7
3. Техничко-тактическая подготовка.	8
4. Техническая подготовка	8
5. Тактическая подготовка	8
6. Особенности обучения и тренировки юных хоккеистов.	10
7. Литература	11

1. Многолетний процесс обучения

Высокие темпы развития способностей в детском и юношеском возрасте позволяют улучшить качество и эффективность подготовки юных хоккеистов, а также обеспечить достижение высоких и стабильных спортивных результатов в зрелом возрасте. Однако. Разработка новых, более эффективных средств и методов тренировки юных хоккеистов являются актуальной задачей теории и практики хоккея.

В настоящее время организационная структура многолетней подготовки хоккеистов включает: массовый хоккей, хоккейные школы, массовый хоккей, организуемый системой соревнований на приз “Золотая шайба”.

Основная задача при этом – приобщить детей к регулярным занятиям хоккеем и предоставить им возможность овладеть элементарными технико-тактическими приемами игровой деятельности. Наиболее академичные организационные формы работы с юными хоккеистами-это спортивные школы. Многолетний процесс обучения в спортивной школе включает в себя ряд возрастных этапов:

1. предварительные подготовки – возраст 6-10 лет;
2. начальная специализация – возраст 11-12 лет;
3. углубленная специализация – возраст 13-15 лет.

Спортивные школы осуществляют построение учебно-тренировочного процесса, распределение нагрузок разной величины и направленности, подбор средств и методов обучения, совершенствования и контроля, исходя из возрастных особенностей контингента занимающихся.

Этап предварительной подготовки характеризуется набором и организацией работы в подготовительных группах детей 6-10 лет. Основные задачи обучения на данном этапе:

1. укрепление здоровья занимающихся;
2. овладение широким кругом двигательных умений и навыков, в частности, основании техники естественных движений (бег, прыжки, метания и другие) повышение физической подготовленности;
3. выявление одаренных и способных к хоккею детей;
4. воспитание физических качеств, быстроты, ловкости, гибкости;
5. обучение основам техники и тактики игры;
6. повышение интереса к систематическим занятиям хоккеем;
7. воспитание дисциплины, трудолюбия, коллективизма.

В содержание занятий на данном этапе входят:

1. Общефизическая подготовка с широким диапазоном средств всестороннего физического воздействия, - отбор способных и одаренных детей для занятия хоккеем на основе разработанных тестов, - подготовительные упражнения, способствующие овладению технико- тактическими приемами, - подведение и основные упражнения, способствующие овладению технико- тактическими приемами, - подготовительные игры и игровые упражнения, - теоретические занятия по программе, - важное место в обучении и воспитании занимают

встречи с известными хоккеистами, тренерами и другими интересными людьми.

2. Основы обучения юных хоккеистов.

Основы обучения и физическая подготовка юных хоккеистов направлена на укрепление, всестороннее и гармоничное развитие всех органов и систем, на воспитание основных двигательных качеств. С этой целью используются широкий круг средств общей физической подготовки с акцентом на развитие быстроты, ловкости и гибкости. Обучение имеет своей целью формирование знаний, умений и навыков юных хоккеистов.

Процесс обучения включает в себя:

1. Первоначальное изучение, в процессе которого формируется умения выполнять действие в его основном варианте в общих чертах.
2. Углубленное разучивание, в результате которого формируется умение выполнять действие с необходимой точностью.
3. Закрепление и дальнейшее совершенствование действий, что связано с возникновением двигательного навыка, а также умением использовать его в различных условиях.

Для достижения поставленной цели важную роль приобретает планирование, содержание подобранных средств и качество проведения учебно-тренировочных занятий. Для обучения используют приемы : рассказ, показ, анализ техники выполнения приема, практическое апробирование три-четыре раза, исправление ошибок, закрепление разучиваемого технического приема в специфических условиях путем спортивной тренировки .

2.1. Спортивная тренировка.

В содержании спортивной тренировки принято рассматривать следующие виды подготовки: - физическую; - технико-тактическую; - морально-волевою(психологическую); - теоретическую; - игровую(соревновательную). Тренировку необходимо рассматривать как процесс всестороннего воспитания, предусматривающий гармоничное развитие физических, умственных и морально волевых качеств, овладение разнообразными двигательными навыками и умениями, формирование общекультурного роста, духовного развития, сознательного профессионального отношения к учебно – тренировочным занятиям и быту. В процессе обучения и тренировки, для большего эффекта в совершенствовании мастерства занимающихся, широко используются подготовительные, подводящие, специально-подготовительные и специальные упражнения, по структуре и содержанию отвечающие игровой деятельности хоккеистов. Квалифицированный подбор разнообразных средств, их объем и дозировка с учетом возрастных особенностей и подготовленности хоккеистов является важным условием в работе тренера. К методам тренировки относятся : - метод стандартно-повторного упражнения; - метод переменного-вариативного упражнения.

2.2. Физическая подготовка в хоккее.

Физическая подготовка в хоккее – это процесс воспитания двигательных способностей и поддержание их на уровне, обеспечивающем высокую эффективность игровых действий. Физическая подготовка разделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности спортсменов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков. Общая физическая подготовка юных хоккеистов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные и соревновательные.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных способностей, необходимых в хоккее. Она может проводиться как на льду, так и вне льда. В связи с этим в специальной физической подготовке целесообразно выделить специализированную (вне льда) подготовку. В качестве средств специальной физической подготовки используются упражнения на нервно-мышечные усилия пространственно-временным характеристикам и режимам работы адекватные основным хоккейным движениям. К ним относятся упражнения, включающие весь технико-тактический арсенал хоккея и разработанные на их основе специально подготовленные упражнения. Круг средств специальной физической подготовки значительно меньше, чем обычной. В ходе специальной физической подготовки обеспечивается как комплексное, так и избирательное воздействие на специальные физические качества и способности хоккеистов. В тренировочном процессе обе части физической подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. В свою очередь, физическая подготовка тесно связана с другими видами подготовки: технической, тактической, психологической. Так, упражнения направленные на развитие различных видов выносливости, одновременно воспитывают и морально – волевые качества хоккеистов: умение выполнять работу в условиях нарастающего истощения через «не могу»; прививают трудолюбие и другое. В настоящее время в тренировочном процессе широко используется метод сопряженного воздействия, позволяющий одновременно совершенствовать специальную физическую и технико-тактическую подготовленность, а также игровое мышление юных хоккеистов.

2.3. Особенности развития основных двигательных качеств у юных хоккеистов.

Особенности развития основных двигательных качеств у юных хоккеистов это – развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. В качестве методов развития силы используются, главным образом, повторный и

прогрессирующий варианты методов упражнений для увеличения силовой нагрузки : измерение величины отягощений, скорость движений, количество повторений. Хоккеист должен все выполнять быстро: стартовать и бежать на коньках, тормозить и маневрировать, отводить соперника, вести, передавать и принимать, бросать шайбу в ворота, останавливать противника силовыми приемами или, наоборот, уклоняться от силового единоборства. Вместе с тем он должен быстро реагировать на действие соперников и партнеров, быстро оценивать игровую ситуацию, мгновенно принимать тактическое решение и сразу же его реализовывать.

2.4. Особенности развития быстроты у юных хоккеистов.

Быстрота является комплексным, многофакторным двигательным качеством и определяется тремя относительно независимыми одна от другой элементарными формами: скрытым периодом двигательной реакции, скоростью одиночного сокращения и максимальной частотой движений. Уровень развития быстроты, в первую очередь, определяется функциональными характеристиками центральной нервной системы и периферического звена нервно-мышечного аппарата хоккеистов: подвижностью нервных процессов, скоростью, силой и частотой нервных импульсов, соотношением быстрых и медленных мышечных волокон, реактивностью мышц и их вязкостью, способностью мышц быстро переходить из напряженного состояния в расслабленное. Большое значение в проявлении быстроты имеет уровень координационных возможностей хоккеистов, их технической мастерство, а также предельная мобилизация волевых качеств.

Развитие быстроты – это развитие способности быстро определять скорость двигательных действий, развитие быстроты при изменении условий деятельности. При развитии быстроты чаще всего применяются скоростные, «спринтерские» упражнения : бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, ускорения, старты из различных исходных положений, Методические приемы развития быстроты :

- соревновательное выполнение движений или действий ;
- выполнение упражнений за лидером;
- применение различных сигналов для начала и прекращения упражнений; - использование дополнительных средств, связанных с тягой, транспортировкой отягощений и другое;
- использование стартов из различных исходных положений с места и в движении ; - упражнения в беге по склону вниз, по прямой и с изменением направлений;
- увеличение количества повторений посредством сокращения времени на выполнение упражнения ;
- максимальное количество движений за определенный отрезок времени .

Работа над развитием быстроты тесно связана с развитием силовых качеств и скоростно-силовой выносливости. Современный хоккеист должен играть в высоком темпе не только на протяжении одного матча, но и в ходе всего

турнира. Он должен безболезненно переносить большие тренировочные нагрузки, восстанавливать свою работоспособность в течение непродолжительных интервалов отдыха непосредственно в ходе занятиями и играми. Следовательно, эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в современном хоккее во многом определяется уровнем развития выносливости спортсменов.

2.5. Особенности развития выносливости у юных хоккеистов.

Выносливость хоккеиста – это способность эффективно выполнять игровую и тренировочную деятельность без утомления и противостоять ему, когда она может возникнуть.

Выносливость является таким физическим качеством, уровень развития которого зависит от функциональных возможностей многих органов и систем организма хоккеиста. К основным из них относятся: центральная нервная система, сердечно-сосудистая, дыхательная, эндокринная, терморегуляционная и нервно-мышечная системы. Проявление выносливости зависит от уровня развития других двигательных качеств, технико-тактического мастерства, волевых способностей. Его психологической устойчивости и устойчивости организма к неблагоприятным условиям внутренней среды. Выносливость специфична и в каждом конкретном виде мышечной работы зависит от определенной группы факторов, в первую очередь, имитирующих работоспособность. Вот почему существуют различные виды выносливости: общая, специальная, скоростная, скоростно-силовая и другие.

2.6. Особенности развития гибкости у юных хоккеистов.

Гибкость (подвижность в суставах) – это способность игрока выполнять различные движения с большой амплитудой. Это качество необходимо хоккеисту для свободного выполнения технических приемов в игре. Гибкость зависит от морфофункциональных свойств суставного и нервно-мышечного аппарата: эластичности мышц, участвующих в движении; согласованности работы мышц, участвующих в движении; сочленения суставных поверхностей; состояния нервной системы и т.п. Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость проявляется в максимальной амплитуде движений, выполняемых самостоятельно за счет активной работы мышц: сокращения синергистов и соответствующего растяжения антагонистов, а также сухожилий связок. Активная гибкость зависит и от состояния центральной нервной системы, координирующей силу напряжения и расслабления мышц. Пассивная гибкость определяет предельно возможной амплитудой движений, выполняемых с помощью каких-то внешних сил (отягощений). Пассивная гибкость целиком зависит от формы суставных костей и эластичности сухожилий, связок и растягиваемых мышц. Пассивная гибкость всегда больше активной, и в большинстве случаев ее увеличения создает предпосылки для увеличения амплитуды активных движений.

Гибкость существенно изменяется под влиянием утомления, причем показатели активной гибкости уменьшаются, а пассивной – увеличиваются. Снижение активной гибкости в состоянии утомления объясняется снижением силы и эластичности мышц, ухудшением способности к расслаблению. В утомленных мышцах раньше возникает охранительное напряжение. В связи с этим в состоянии утомления – а это бывает, как правило, в конце тренировочного занятия – целесообразно давать упражнения на пассивную, а не на активную гибкость. Степень проявления гибкости зависит от температуры тела и внешней среды. Пассивный отдых и охлаждение тела ухудшают гибкость. Показатели ее в разное время суток неодинаковы. Так, в утренние часы гибкость значительно меньше, чем днем. Упражнения на гибкость улучшают эластичность мышц, сухожилий, связок, укрепляют их, что служит хорошей профилактикой травм всех суставов. В целом предупреждение снижения активной гибкости под влиянием утомления необходимо иметь определенный запас “гибкости”. Это предотвратит нежелательное изменение в структуре техники, которые могут быть связаны с уменьшением амплитуды движений.

3. Техничко-тактическая подготовка.

На этапе начальной специализации целенаправленно осваиваются технико-тактические приемы игры и применение их в игровой деятельности. Она включает изучение индивидуальных и групповых воздействий в нападении и в защите. Обучение Тактике игры ведется в основном через подвижные игры и игровые упражнения как на земле, так и на льду. Вместе с тем важное место продолжает занимать широкая общефизическая подготовка, обеспечивающая всестороннее гармоничное развитие организма, повышение его функциональных возможностей.

4. Техническая подготовка

Под техникой игры принято понимать совокупность специальных приемов необходимых для ее ведения : владение коньками и клюшкой.

Основные задачи обучения на данном этапе:

1. повышение общей физической подготовленности, гармоничное развитие органов и систем;
2. воспитание быстроты, ловкости, гибкости и скоростно-силовых качеств;
3. развитие специальных способностей и психических качеств, способствующих успешному овладению умениями и навыкам игры;
4. обучение основам техники владения коньками и клюшкой, тактике игры;
5. освоение игровой деятельности.

5. Тактическая подготовка

Задачи тактической подготовки юных хоккеистов:

- Обучить спортсменов возможно полнее реализовать в соревновательной деятельности свои возможности;

· Развить у юных хоккеистов способность быстро и рационально переключаться с одних тактических построений на другие в зависимости от изменений игровой обстановки и игры соперника.

На этом этапе, в отличие от предыдущих, дальнейшее совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий осуществляется в рамках наигрывания определенных тактических систем, с более строгим выполнением функциональных обязанностей в соответствии с игровым амплуа.

На этапах предварительной подготовки и начальной специализации у занимающихся выявляется способность к игровой деятельности, начинается освоение индивидуальных и групповых тактических действий (выбор позиции, открывание, оказание помощи партнеру и т.д.) с одновременным развитием оперативного мышления, ориентировки, сообразительности, инициативы. В качестве основных средств целесообразно использовать различные игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты – сначала в безледовых условиях, затем и на льду хоккейного поля. Использование подвижных игр вне льда, при отсутствии сложной техники хоккея, позволяет занимающимся сосредоточить внимание на осмыслении процесса игры – оценке игровой ситуации и на их основе принимать самостоятельные решения. Параллельность с освоением индивидуальных тактических действий начинается обучение групповым и командным. Сначала изучают простейшие групповые взаимодействия партнеров в парах и тройках на месте и в движении. Затем можно переходить к простым тактическим действиям. Обучение начинают с теоретического занятия, где с помощью макета хоккейного поля, видеозаписи или кинофильма показывают и объясняют расположение игроков на поле, их основные обязанности, простейшие перемещения и действия по зонам в соответствии с занимаемым амплуа и правилам игры. После этого осваивают практическую расстановку и перемещение игроков на размеченной площадке (вне льда), сначала без мяча, затем с передачами мяча руками. Для освоения командных тактических действий лучше использовать модифицированные под хоккей спортивные игры: гандбол и баскетбол.

На этапе углубленной специализации благодаря интенсивному развитию логического мышления, двигательного и зрительного анализаторов юных хоккеистов представляются хорошие возможности к углубленному освоению индивидуальных, групповых командных тактических действий. На этом этапе индивидуальные и групповые тактические действия совершаются в тесной взаимосвязи с техническими приемами игры при использовании комплексных игровых упражнений. Занятия проводятся сначала в стандартных (упрощенных), затем в усложненных условиях игровой деятельности с подключением противоборства соперника. Одновременно осваиваются основные варианты тактических построений (систем) в обороне и атаке. При этом очень важно создать у юных хоккеистов четкое

представление об изучаемой системе с помощью теоретического занятия и использования различных технических средств. Затем в упрощенных условиях (в движении на невысокой скорости, без сопротивления) осваиваются все основные передвижения и взаимодействия партнеров в рамках этой системы в отдельных зонах. После этого тактическая система может выполняться в целом и постепенно увеличивающимся противодействием противника. При разучивании каких-либо командных тактических построений перед каждым хоккеистом ставится конкретная и ясная тактическая задача и требуется четкое ее выполнение. В тактических упражнениях, учебных и контрольных играх наряду с предъявлением требований к выполнению заданий игроками всячески поощряется инициатива, творчество и самостоятельность решений.

6. Особенности обучения и тренировки юных хоккеистов.

Хоккей активно способствует оздоровлению и закаливанию организма, благоприятно сказывается на деятельности органов дыхания и кровообращения, опорно-двигательного аппарата. Эта игра способствует воспитанию у занимающихся ряд ценных качеств: быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость, а также вырабатывает такие необходимые для современного человека свойства личности как смелость, решительность, мужество, чувство товарищества и коллективизма, дисциплинированность, выдержку и самообладание.

Выводы

Таким образом, успех в организации и проведение учебного процесса зависит от средств и методов обучения и тренировки, определения уровня физических нагрузок. В возрасте 7-10 лет у ребенка недостаточно развиты двигательные мышцы. Следует совершенствовать координационные способности, развивать у детей мышечное чувство: различать темп и амплитуду движений, степень напряжения и расслабления мышц, а также чувство времени и пространства.

В тренировочном процессе необходимо учитывать преимущественно подражательные способности юных хоккеистов, поэтому следует шире использовать в обучении и тренировке метод показа (демонстрации). В обучении технико-тактическим приемам к методу показа необходимо предъявить самые высокие требования. Также в обучении следует широко применять видео запись с немедленным просмотром того или иного упражнения, выполненного занимающимися непосредственно на катке.

В ходе учебно-тренировочных занятий важно учитывать возраст формирования нервной системы ребенка, типологические особенности. В результате технической подготовки хоккеист приобретает знания о закономерностях овладения разными способами выполнения технико-тактических приемов в практической игровой деятельности. Вся система обучения и совершенствования хоккеистов направлена, в конечном итоге, на умение играть в хоккей.

Анализ исследованной литературы показал, что для спортсменов хоккеистов важно развитие всех физических качеств, возникает необходимость разработки новой методики тренировочного процесса с учетом возраста занимающихся, создание как контрольных так и экспериментальных групп, разработка и экспериментальное обоснование эффективности методик совершенствования ОФП и СФП у юных хоккеистов в рамках тренировочного процесса, выявление эффективности разработанных комплексов и методов для улучшения всех показателей юных хоккеистов.

7. Литература

1. Баранов П.Ф. Хоккей. Планирование учебно-тренировочного процесса и управление им. – Минск, изд. “Высшая школа”, 1974.
2. Букатин А.Ю., Колузгонов В.М. Юный хоккеист – М.: Фис, 1986.
3. Жариков Е.С., Шигаев А.С. Психология управления в хоккее. – М: Фис, 1983.
4. Зарубежный спорт. Хоккей 5. Зимин Е. Мастерство в твоих руках, - М: Фис, 1989.
6. Климин В.А., Колосков В.И Управление подготовкой хоккеистов – М: Фис, 1982.
7. Мальгинов И.А. Заливка и содержание льда на катках. Изд. 2-е, переработанное. – М: Фис, 1987.
8. Николаенко А.В. Спортивные сооружения. Учебное пособие для студентов факультета физического воспитания педагогических институтов, - М: “просвещение”; 1976.
9. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М: Фис, 1970
10. Савин В.Г. Хоккей: Учебник для институтов физической культуры – М: Фис,
11. Нагорный В.Э. основные положения системы управления подготовкой юных спортсменов. Проблемы юношеского спорта. ФиС 1962;
12. Савин В.П. О построении тренировочного процесса. Ежегодник. Хоккей. ФиС- 1983;
13. Ишматов Р.Г. «Скоростно-силовая подготовка хоккеистов в годичном цикле. Научная статья- 2003;
14. Тарасов А.В. Играйте в хоккей (советы юным хоккеистам) М. ФиС- 1956;
15. Тарасов А.В. Поточный метод тренировки в хоккее. ФиС- 1956;
16. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. ФиС. 1974;
17. Филин В.П. Скоростно-силовая подготовка в процессе многолетней и годичной тренировки. Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов. ФиС – 1968;
18. Шестакова М.П, Назарова А.П., Черенкова Д.Р. «Специальная физическая подготовка хоккеистов» (книга) 2000.

19. Юзловский Г.Н. Программа по хоккею для Детско-юношеских спортивных школ и специализированных школ олимпийского резерва.
20. Твиста П. «Хоккей теория и практика» монография (2006)